

行政院國家科學委員會專題研究計畫 成果報告

台北市市民休閒心流經驗、休閒體驗與生活品質之研究 研究成果報告(精簡版)

計畫類別：個別型
計畫編號：NSC 97-2410-H-157-002-SSS
執行期間：97年08月01日至98年07月31日
執行單位：中華科技大學體育室

計畫主持人：李淑玲
共同主持人：顏妙桂
計畫參與人員：大專生-兼任助理人員：黃琬婷
大專生-兼任助理人員：林義超
大專生-兼任助理人員：陳俞靜
大專生-兼任助理人員：陳藝文

處理方式：本計畫可公開查詢

中 華 民 國 98 年 10 月 12 日

台北市市民休閒心流經驗、休閒體驗與生活品質之研究

摘 要

本研究旨在瞭解台北市市民休閒心流經驗、休閒體驗與生活品質的情形及其相關，並瞭解不同休閒活動種類間的差異；並進一步探討台北市市民之背景變項、休閒心流經驗、休閒體驗對生活品質之預測功能。以自編「台北市市民休閒心流經驗、休閒體驗與生活品質之研究問卷」為調查工具，依據台北市十二個行政區域採分層比率抽樣，問卷共發出 2000 份，有效問卷計 655 份，有效問卷率 32.75%。所得資料在量化研究部分採用次數分配、t 檢定、單因子變異數分析、Scheffe 法事後檢定、Pearson 積差相關及階層迴歸分析法等統計方法，在質性研究部分，採取個別訪談方式，篩選休閒型態不同的台北市市民為個別訪談之對象，以作為研究成果的佐證。根據本研究之發現，歸納出以下的結論：一、台北市市民的休閒型態從事戶外活動及運動類的比率頗高；二、台北市市民休閒心流經驗趨向中等程度；三、台北市市民休閒體驗趨向中上程度且頗為一致；四、台北市市民生活品質趨向中等程度；五、台北市市民之性別、年齡、個人年收入、教育程度、休閒型態不同，其休閒心流經驗有差異；六、台北市市民之年齡、個人年收入、教育程度、休閒型態不同，其休閒體驗有差異；七、台北市市民之年齡、個人年收入、教育程度、婚姻狀況、休閒型態不同，其生活品質有差異；八、台北市市民休閒心流經驗、休閒體驗及生活品質有相關；九、台北市市民之性別、年齡、個人年收入、教育程度、婚姻狀況、休閒型態、挑戰與技術平衡、知行合一、自我掌控感、失去自我意識、活力、認知有效性、動機能有效預測其生活品質；十、休閒心流經驗以失去時間感感受最強烈，失去自我意識感受最薄弱。最後，根據本研究之結果，以及所歸納的結論，提出具體建議，以供政府機關、休閒實務者、台北市市民及未來研究之參考。

關鍵詞：休閒、心流經驗、休閒心流經驗、休閒體驗、生活品質

Flow Experience in Leisure, Leisure Experience and Quality of Life of Citizens in Taipei City

Abstract

This research is aimed at understanding the situation and connections of flow experience in leisure, leisure experience and quality of life of Taipei City citizens and at understanding the differences among diverse leisure activities. The quality of life has been further predicted according to different backgrounds, flow experience in leisure and leisure experience of the citizens in Taipei City. Self-designed questionnaires on the flow experience in leisure, leisure experience and quality of life were circulated to 2,000 citizens from the twelve administrative districts in Taipei City and 655 were regarded as effective, which account for 32.75%. Collected data were examined with the statistical methods of Frequency Distribution, t Test, One-way ANOVA, Scheffe' Posterior Comparisons, Pearson Product-moment Correlation and Hierarchical Regression. In addition to the mentioned quantification investigation, citizens participating in different leisure activities were selected and interviewed individually to collect proofs for research results. Conclusions were made based on the findings of the research, and they are listed as follows:

1. The percentage of citizens who take part in outdoor activities or sports is pretty high.
2. The citizens have moderate feeling about the flow experience in leisure.
3. The leisure experience of the citizens is ranked at a middle-upper level, and the points given are averagely high.
4. The quality of life of Taipei City citizens is fair.
5. The flow experience in leisure differs when the factors of age, yearly income, education and types of leisure activity are concerned.
6. Differences in the leisure experience occur when we consider the factors of gender, age, yearly income, education, and types of leisure activity.
7. The quality of life is affected by the factors of gender, age, yearly income, education, marital status and types of leisure activity.
8. The flow experience in leisure, leisure experience and quality of life are related to each other.
9. The quality of life can be predicted by the factors of gender, age, yearly income, education, marital status, types of leisure activity, challenge-skills balance, merging of action and awareness, sense of control, loss of self-consciousness, potency, concentration and motivations.
10. Regarding the flow experience in leisure, the citizens have strong feelings about transformation of time, while having least feelings about loss of self-consciousness.

At the end, practical suggestions based on the results and conclusions are offered as references for government agencies, enterprises involving in leisure life, citizens in Taipei City and future researches.

Key words: leisure, flow experience, flow experience in leisure, leisure experience, quality of life

壹、前言

一、研究動機

我國近年來已進入開發國家之林，因此在政治、經濟、社會環境與生活方式及型態，都產生鉅大的改變，其中最明顯的改變，莫過於實施週休二日使得工作時間縮短、閒暇時間增多，傳統生活型態正逐漸式微，而新興的休閒生活型態正取而代之，因此面對此生活方式的改變，如何善用這些改變增進個人生活滿足，提昇生活素質，創造和諧安樂的社會，進而提昇國人的生活品質，成為當前社會的重要課題。

國內有關休閒與生活品質的研究，大多著重於休閒活動的種類、休閒滿意度、休閒生活型態等因素對生活品質關係之研究，這樣的研究有助於瞭解國人參與休閒活動的情況，但是卻忽略了其心理層面的歷程，亦即為什麼不同的休閒種類、休閒生活型態對生活品質有影響？人們從事此項休閒活動的心理機制為何？參與之後對所從事的休閒活動的情緒、印象及感受為何？此心理機制對所從事的休閒活動的情緒、印象及感受有何影響？此心理機制以及對所從事的休閒活動的情緒、印象及感受又對生活品質的看法為何？

休閒研究最重要的課題是提供人類幸福感及生活品質(Iso-Ahola, 1980)，凡是以改善生活品質為目標者，心流理論總能指點一條明路(Csikszentmihalyi, 1990)。本研究乃根據這些前提，以心流理論為架構，探討台北市市民在休閒活動中所產生的心流經驗，及與其休閒體驗、生活品質之間的關係。

二、研究目的

- (一) 瞭解台北市市民的休閒心流經驗、休閒體驗與生活品質。
- (二) 探討不同背景變項的台北市市民其休閒心流經驗、休閒體驗與生活品質之差異情形。
- (三) 探討台北市市民的休閒心流經驗、休閒體驗與生活品質之相關性。
- (四) 探討台北市市民的背景變項、休閒心流經驗、休閒體驗對生活品質之預測功能。

貳、文獻探討

休閒在當代社會對於大眾的生活具有強大的影響力，從文化的結構上來看，休閒反映了我們的生活、政治、社會、商業及宗教制度；另外，休閒也提供了放鬆、恢復活力、提升個人成長、發展及幸福(well-being)的機會(顏妙桂審譯，2003)。休閒也具有美滿人生、教育、自由選擇以及提昇生活品質的意涵(鄭健雄，1997)。楊芝婷(2003)的研究顯示：休閒活動的總量及多樣性與生活品質具有正相關；休閒滿意度與生活品質有正相關(黃光賢，2004)，休閒生活型態對於生活品質具有正向直接的影響(蘇可欣，2005)；休閒生活型態能有效的預測生活品質(游淑文，2005)。由此可知，休閒與生活品質的關係密切。

郭肇元(2003)以心流理論為架構，探討休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康間的關係，結果顯示，休閒心流經驗與休閒體驗呈顯著正相關；休閒體驗與身心健康間亦呈顯著相關；休閒心流經驗及休閒體驗中的因素對身心健康也有預測效果。本研究的目的是探討休閒及生活品質之間的關係，許多生活品質的定義均包含身心健康之因素，身心健康亦為生活品質測量範疇之一，由此可知心流經驗與生活品質中的生理、心理健康範疇有相關。Ferrans and Powers (1992) 將生活品質定義為幸福

(well-being) 之感受，Clarke and Haworth (1994) 指出經歷心流並認為是至善經驗的大學生，顯著比沒有經歷過心流經驗者，在心理幸福感來得更好。此外，Han (1988) 對旅美韓裔老人的研究顯示，心流經驗頻率與生活滿意度之間有正向相關，Walker, Hull, and Roggenbuck (1998) 指出，在休閒情境下，心流經驗與壓力的降低、正向情緒狀態等有正向關聯。上述研究顯示，心流經驗提供個體幸福感、生活滿意度、正向情緒及身心健康，由此可見，心流經驗與生活品質有顯著相關。

心流經驗 (flow experience) 源自Csikszentmihalyi (1975) 對於人類內在動機的探討，認為許多活動不需要經由外在酬賞，也能引發人類一再想重複經歷這活動的動機；他認為心流是我們覺得活動在控制中，我們是命運的主人，感覺一種深沈愉快的享受，經驗本身就是目的，而隨著心流經驗所帶來的歡樂性與內在動機酬賞感，則提高了人類的主觀經驗品質 (quality of subjective experience)，亦即改善了吾人的生活品質 (Csikszentmihalyi, 1990)。Csikszentmihalyi and Csikszentmihalyi (1988) 也認為人們會依內在驅力去做想做的事，而非外在的因素，其優先順序係一個人的需求而定，而心流經驗即是這類意識狀態的原型。心流經驗是人們對活動的全然投入下的當下心理狀態，但整個休閒活動結束之後對所從事的休閒活動的情緒、印象、感受又是如何？其實對所從事的休閒活動的情緒、印象、感受，就是休閒體驗 (Mannell, 1980)。Neulinger (1981) 認為兩項構成休閒體驗的要素，分別是知覺自由 (perceived-freedom) 與內在動機 (intrinsic motivation)。亦即休閒參與者必須出自於自己內在想法而選擇參與的休閒，並且知覺自己行為不受外在環境或其他因素等限制，這種由內在動機而引發的休閒行為才能真正獲得休閒體驗。郭肇元 (2003) 認為以休閒中的主觀經驗作為休閒體驗之探討，符合了Csikszentmihalyi and LeFevr 以主觀經驗品質探索心流經驗的本質。由上述可知心流經驗與休閒體驗均是以內在動機為前提，因此，探討心流經驗與休閒體驗之關係，有助於瞭解從事休閒之內在心理機制。

Csikszentmihalyi (1975) 認為在人類的活動經驗中所表現出像行雲流水般愉悅的主觀感受，通常都發生在個體知覺到的環境挑戰與自身技能之間達到平衡的活動之中，並認為被動式的娛樂、休閒（如觀看電視），沒有機會使用到自身的技能，所以較無法感受到心流；唯有使用到心智的工作以及從事主動式的休閒，才能夠從中體會心流經驗。在目前資訊化時代，許多人亦將上網或玩電腦遊戲當作是休閒活動之一（彭郁歡，2003），許多研究也顯示心流經驗與網路沈迷有關（王靜惠，1998；黃瓊慧，2000；馮嘉玉，2003；黃俊傑，2004），陳偉睿（2002）研究網際網路之心流經驗初探性探討，結果發現上癮與心流有高度相關。以健康促進的觀點及心流經驗會是人們擁有正向主觀經驗品質之前提下，應該瞭解心流經驗的程度與不同休閒活動型態的關聯性為何，本研究試圖將心流經驗的程度區分等級，以瞭解不同休閒活動，其心流經驗程度是否有差異？

心流經驗使人們擁有較正向的休閒體驗，在許多的休閒研究上都予以證實（郭肇元，2003；張樑治，2003；趙文祺，2004；蕭詠琴，2005）；而從事休閒活動中所帶來的生活品質提昇，也有獲得驗證（黃光賢，2004；楊芝婷，2003；蘇可欣，2005；游淑文，2005）；而休閒體驗與生活滿意度、生活品質有正向關聯，亦有文獻證實（林佳蓉，2001；劉紀瑄，2002；吳珩潔，2002；湯慧娟，2003；盧心炎，2003），但是由休閒的心流經驗所引發的休閒體驗與其生活品質關聯性的研究，卻

付之闕如。Csikszentmihalyi (1990) 曾說心流經驗提高了人類的主觀經驗品質，亦即改善了吾人的生活品質。因此，以實證研究瞭解休閒心流經驗、休閒體驗與生活品質三者之關聯性，是當前研究休閒領域的重要課題。

參、研究方法

一、預試對象與抽樣方法

本研究之對象為台北市市民，預試問卷（見附錄一）定稿後即在十二個行政區各抽取 2 個里，每一個里各發放 10 份問卷，抽取 240 人為預試對象。並於九十七年十一月二十八日至九十七年十二月二十六日實施預試，首先打電話給各里長請求協助問卷之調查，並在電話說明研究目的及協助事項，採用郵寄方式寄發問卷，另在問卷信函上附上委託書說明里民之選取（見附錄四），總計發出問卷 240 份，回收 157 份（回收率 65.41%），剔除填答不完全之問卷 22 份，得有效問卷 135 份（有效問卷率 56.25%）。

二、正式調查與抽樣方法

（一）問卷調查

本研究的對象遍及台北市，因受限於研究者的時間、人力、經費等問題，無法一一實地調查，故採用郵寄方式進行，根據台北市民政局 97 年 12 月之各行政人口數、戶數統計表（<http://www.ca.taipei.gov.tw/civil/page.htm>），因研究正式調查預計抽取 2000 人，因此首先計算台北市總人口數的抽樣比例，然後依照台北市十二個行政區域分層抽樣，再根據各行政區域人口的比例決定每一區抽樣之人數，再將人數以每一里分配 9-11 份問卷的原則寄發問卷，並於九十八年二月十日起至九十八年三月十日止實施調查，首先打電話給各里長請求協助問卷之調查，並在電話說明研究目的及協助事項，採用郵寄方式寄發正式問卷（見附錄五），另在問卷信函上附上委託書說明里民之選取（見附錄六），總計發出問卷 2000 份，回收 695 份，回收率為 34.75%，剔除填答不完全之問卷 40 份，得有效問卷 655 份，有效問卷率 32.75%。

（二）訪談

在訪談部分，本研究在正式問卷調查時，即在填答問卷的最後面，請有意願接受訪談的市民留下姓名、聯絡電話或電子郵件信箱，結果在有效問卷 655 份中有 281 位研究對象留下資料，有意願接受訪談。由於本研究旨在探討不同休閒型態之休閒心流經驗，因此本研究之訪談對象篩選休閒型態不同的台北市市民為個別訪談之對象，以作為研究成果的佐證，呈現更完整研究結果，因此選取七種不同休閒型態之七位研究對象，除此之外，並考量其他背景變項（性別、婚姻狀況、個人年收入）之平衡。

三、研究工具

本研究以問卷調查法為主，個別訪談為輔，因此分為二大部分。第一部分為問卷調查，測量的工具是「台北市市民休閒心流經驗、休閒體驗及生活品質之研究問卷」，問卷共分為四部分：壹、個人背景資料；貳、休閒心流經驗量表；參、休閒體驗量表；肆、生活品質量表。問卷預試完成後，進行項目分析、信度、效度考驗，刪除題目後，編製成正式問卷。第二部分為訪談部分，本研究擬針對休閒型態不同之台北市市民，進行個別訪談，作為研究成果的佐證，以呈現更完整研究結果。由於本研究在問卷調查部分探討台北市市民在休閒活動中所產生的心流經驗及

與其休閒體驗、生活品質之間的關係，研究結果應能呈現三者之關係。因此訪談部分僅針對休閒心流經驗的九個向度（挑戰與技巧的平衡、知行合一、明確的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控感、失去自我意識、失去時間感、自成目標），擬定訪談大綱，休閒體驗及生活品質不包括在內，期使更深入瞭解台北市市民內在深層心理狀態，質性研究部分，研究工具有訪談大綱、訪談日誌、研究摘記、錄音設備、訪談同意書、檢核表及研究者等。

四、資料處理

問卷調查部分採用社會科學研究的套裝程式 SPSS For Windows12.0 版，本研究所使用的統計方法為：描述統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、Scheffe' 事後比較、積差相關、階層迴歸分析法、本研究各項統計考驗之顯著水準為 $\alpha = .05$ 。在個別訪談部分，本研究先將資料分解、檢視、比較、概念化、和類目化，再將所蒐集來的資料予以概念化(conceptualizing)，然後再加以分類目(categorizing)與命名(naming)。

肆、結果與討論

一、台北市市民之背景變項與休閒心流經驗之差異分析

不同背景變項的台北市市民在休閒心流經驗之差異分析結果：台北市市民六個背景變項中有五個（性別、年齡、個人年收入、教育程度、休閒型態）在休閒心流經驗上達到顯著差異水準。

二、台北市市民之背景變項與休閒體驗之差異分析

不同背景變項的台北市市民在休閒體驗之差異分析結果：台北市市民六個背景變項中有四個（年齡、個人年收入、教育程度、休閒型態）在休閒心流經驗上達到顯著差異水準。

三、台北市市民之背景變項與生活品質之差異分析

不同背景變項的台北市市民在生活品質之差異分析及顯著性考驗結果：台北市市民六個背景變項中有五個（年齡、個人年收入、教育程度、婚姻狀況、休閒型態）在生活品質上達到顯著差異水準。

四、台北市市民之休閒心流經驗、休閒體驗與生活品質之相關分析

（一）休閒心流經驗與休閒體驗之相關分析

台北市市民之休閒心流經驗與其休閒體驗之相關分析顯示，整體休閒心流經驗與休閒體驗之七個層面（情感、活力、認知有效性、動機、滿足感、放鬆性、創造力）及整體休閒體驗均達顯著正相關。休閒心流經驗之八個層面（挑戰與技巧的平衡、知行合一、明確的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控感、失去時間感、自成目標）亦與休閒體驗之七個層面（情感、活力、認知有效性、動機、滿足感、放鬆性、創造力）及整體休閒體驗達顯著正相關，只有，休閒心流經驗的「失去自我意識」與休閒體驗之七個層面及整體休閒體驗均未達顯著相關。

（二）休閒心流經驗與生活品質之相關分析

台北市市民之休閒心流經驗與其生活品質之相關分析顯示，整體休閒心流經驗與生活品質之四個範疇（生理健康、心理、社會關係、環境）均達顯著正相關。休閒心流經驗之九個層面（挑戰與技巧的平衡、知行合一、明確的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控感、失去自我意識、失去時間感、自成目標）亦與生活品質之四個範疇（生理健康、心理、社會關係、環境）達顯著正相關。

(三) 休閒體驗與生活品質之相關分析

台北市市民之休閒體驗與其生活品質之相關分析顯示，整體休閒體驗與生活品質之四個範疇（生理健康、心理、社會關係、環境）均達顯著正相關。休閒體驗之七個層面（情感、活力、認知有效性、動機、滿足感、放鬆性、創造力）亦與生活品質之四個範疇（生理健康、心理、社會關係、環境）達顯著正相關。

五、台北市市民之背景變項、休閒心流經驗變項、休閒體驗變項對其生活品質之預測分析

(一) 生理健康的預測分析

將「生理健康」當作效標變項，階層迴歸分析區分為三階段步驟；首先由背景變項當作第一階段，然後由休閒心流經驗（挑戰與技術平衡、知行合一、明確的目標、清楚的回饋、專心於手邊事物、自我掌控感、失去自我意識、失去時間感、自成目標）進入第二階段，最後再由休閒體驗（情感、活力、認知有效性、動機、滿足感、放鬆性、創造力）進入第三階段，使用強迫進入法（enter）進行分析。

在模式一背景變項中個人年收入、休閒型態對於生理健康有顯著影響。在個人年收入的 β 值(.104)為正值，表示對生理健康的影響是正向的，亦即，個人年收入愈高其生理健康的生活品質愈好。在休閒型態方面，「運動類」的 β 值為正值(.083)，表示對生理健康的影響是正向的，亦即，「運動類」比「參照組—戶外活動類」在生理健康的生活品質較好；「藝文嗜好類」的 β 值為負值(-.110)，表示對生理健康的影響是負向的，亦即，「藝文嗜好類」比「參照組—戶外活動類」在生理健康的生活品質較差。在模式一的階段，由各變項的 β 值可看出，「藝文嗜好類」的預測值最高，其次為個人年收入。

在模式二，控制背景變項後，加入休閒心流經驗之變項，可以發現休閒型態中「藝文嗜好類」仍然對生理健康有影響，但是個人年收入及休閒型態中「運動類」則變成無顯著影響力。在「藝文嗜好類」的 β 值(-.090)為負值，表示對生理健康的影響是負向的，亦即，「藝文嗜好類」比「參照組—戶外活動類」在生理健康的生活品質較差。休閒心流經驗變項有挑戰與技術平衡($\beta=.147$)、知行合一($\beta=.153$)、自我掌控感($\beta=.190$)等三個層面達到顯著影響，而且三層面的 β 值均為正值，表示對生理健康的影響是正向的。亦即，台北市市民的休閒心流經驗中對挑戰與技術平衡、知行合一、自我掌控感的現象感覺愈強烈，在生理健康的生活品質愈好。在模式二的階段，由各變項的 β 值可看出，休閒心流經驗變項的自我掌控感之預測值最高，其次為知行合一。

在模式三控制背景變項及休閒心流經驗變項之後，加入休閒體驗之變項，在背景變項及休閒心流經驗變項與模式二的顯著影響變項完全相同，表示休閒型態的「藝文嗜好類」($\beta=-.094$)、休閒心流經驗的挑戰與技術平衡($\beta=.159$)、知行合一($\beta=.143$)、自我掌控感($\beta=.146$)仍然對生理健康有影響。然而，在休閒體驗變項無顯著影響，表示休閒體驗對生理健康無顯著的影響力。在模式三的階段，雖然與模式二階段的影響變項完全相同，但是與模式二各變項的 β 值卻有差異，在此階段休閒心流經驗的挑戰與技術平衡變成預測值最高，其次為自我掌控感。

在解釋變異量方面，模式一對生理健康範疇的解釋變異量為 6.1% ($F=3.50$, $p<.001$)，模式二為 27.7% ($F=11.52$, $p<.001$)，解釋變異量增加值為 21.5%，模式三為 31.3% ($F=10.20$, $p<.001$)，解釋變異量增加值為 3.7%，均達顯著水準，從解

釋變異量增加值可知，休閒心流經驗對於生理健康的解釋力較高。

二、心理的預測分析

將「心理」當作效標變項，階層迴歸分析區分為三階段步驟；首先由背景變項當作第一階段，然後由休閒心流經驗（挑戰與技術平衡、知行合一、明確的目標、清楚的回饋、專心於手邊事物、自我掌控感、失去自我意識、失去時間感、自成目標）進入第二階段，最後再由休閒體驗（情感、活力、認知有效性、動機、滿足感、放鬆性、創造力）進入第三階段，使用強迫進入法（enter）進行分析。

在模式一背景變項中年齡、個人年收入、休閒型態對於心理有顯著影響。在年齡（ $\beta=.168$ ）、個人年收入（ $\beta=.127$ ）的 β 值為正值，表示對心理的影響是正向的，亦即，年齡愈大、個人年收入愈高在心理的生活品質愈好。在休閒型態方面的 β 值均為負值，表示對心理的影響是負向的，亦即，「藝文嗜好類」（ $\beta=-.082$ ）、「視聽類」（ $\beta=-.082$ ）均比「參照組—戶外活動類」在心理的生活品質較差。在模式一的階段，由各變項的 β 值可看出，年齡的預測值最高，其次為個人年收入。

在模式二，控制背景變項後，加入休閒心流經驗之變項，可以發現年齡、休閒型態中「視聽類」仍然對心理有影響，但是個人年收入及休閒型態中「藝文嗜好類」則變成無顯著影響力。年齡的 β 值（.125）為正值，表示對心理的影響是正向的，亦即，年齡愈大在心理的生活品質愈好。在休閒型態的「視聽類」的 β 值（-.071）為負值，表示對心理的影響是負向的，亦即，「視聽類」比「參照組—戶外活動類」在心理的生活品質較差。在休閒心流經驗變項有挑戰與技術平衡（ $\beta=.215$ ）、自我掌控感（ $\beta=.146$ ）等二個層面達到顯著影響，而且二層面的 β 值均為正值，表示對心理的影響是正向的。亦即，台北市市民的休閒心流經驗中對挑戰與技術平衡、自我掌控感的現象感覺愈強烈，心理的生活品質愈好。在模式二的階段，由各變項的 β 值可看出，休閒心流經驗變項的挑戰與技術平衡之預測值最高，其次為自我掌控感。

在模式三控制背景變項及休閒心流經驗變項之後，加入休閒體驗之變項，在背景變項的年齡（ $\beta=.137$ ）及休閒心流經驗變項的挑戰與技術平衡（ $\beta=.217$ ）、自我掌控感（ $\beta=.131$ ）仍然對心理有影響，但是背景變項的休閒型態則變成無顯著影響力。在休閒體驗變項則有認知有效性及動機有顯著影響，認知有效性的 β 值（.155）為正值，表示對心理的影響是正向的；動機的 β 值（-.199）為負值，表示對心理的影響是負向的。亦即，台北市市民的休閒體驗認知有效性的感受愈正向、動機感受愈負向，心理的生活品質愈好。在模式三的階段，由各變項的 β 值可看出，休閒心流經驗變項的挑戰與技術平衡之預測值與模式二相同仍然是最高，其次為動機，不過是負向影響。

在解釋變異量方面，模式一對心理範疇的解釋變異量為 6.8%（ $F=3.88$ ， $p<.001$ ），模式二為 29.1%（ $F=12.35$ ， $p<.001$ ），解釋變異量增加值為 22.3%，模式三為 31.5%（ $F=10.29$ ， $p<.001$ ），解釋變異量增加值為 2.5%，均達顯著水準，從解釋變異量增加值可知，休閒心流經驗對於心理的解釋力較高。

三、社會關係的預測分析

將「社會關係」當作效標變項，階層迴歸分析區分為三階段步驟；首先由背景變項當作第一階段，然後由休閒心流經驗（挑戰與技術平衡、知行合一、明確的目標、清楚的回饋、專心於手邊事物、自我掌控感、失去自我意識、失去時間感、自

成目標)進入第二階段,最後再由休閒體驗(情感、活力、認知有效性、動機、滿足感、放鬆性、創造力)進入第三階段,使用強迫進入法(enter)進行分析。

在模式一背景變項中個人年收入、教育程度、婚姻狀況、休閒型態對於社會關係有顯著影響。在個人年收入($\beta=.100$)、教育程度($\beta=.094$)、婚姻狀況的已婚($\beta=.156$)其 β 值為正值,表示對社會關係的影響是正向的,亦即,個人年收入愈高、教育程度愈高、「已婚」比「參照組—未婚」在社會關係的生活品質愈好。在休閒型態方面的 β 值均為負值,表示對社會關係的影響是負向的,亦即,「藝文嗜好類」($\beta=-.099$)、「視聽類」($\beta=-.083$)均比「參照組—戶外活動類」在社會關係的生活品質較差。在模式一的階段,由各變項的 β 值可看出,婚姻狀況的預測值最高,其次為個人年收入。

在模式二,控制背景變項後,加入休閒心流經驗之變項,可以發現婚姻狀況、休閒型態中「藝文嗜好類」仍然對社會關係有影響,但是個人年收入、教育程度及休閒型態中「視聽類」則變成無顯著影響力。在婚姻狀況的已婚其 β 值(.148)為正值,表示對社會關係的影響是正向的,亦即,「已婚」比「參照組—未婚」在社會關係的生活品質較好。在休閒型態的「藝文嗜好類」其 β 值(-.078)為負值,表示對社會關係的影響是負向的,亦即,「藝文嗜好類」比「參照組—戶外活動類」在社會關係的生活品質較差。休閒心流經驗有挑戰與技術平衡($\beta=.138$)、知行合一($\beta=.152$)等二個層面達到顯著影響,而且二層面的 β 值均為正值,表示對社會關係的影響是正向的。亦即,台北市市民的休閒心流經驗中對挑戰與技術平衡、知行合一的現象感覺愈強烈,在社會關係的生活品質愈好。在模式二的階段,由各變項的 β 值可看出,休閒心流經驗變項的知行合一之預測值最高,其次為婚姻狀況。

在模式三控制背景變項及休閒心流經驗變項之後,加入休閒體驗之變項,在背景變項及休閒心流經驗變項與模式二的顯著影響變項完全相同,表示婚姻狀況的已婚($\beta=.155$)、休閒型態中「藝文嗜好類」($\beta=-.074$)、休閒心流經驗的挑戰與技術平衡($\beta=.142$)、知行合一($\beta=.167$)仍然對社會關係有影響。在休閒體驗變項則有活力($\beta=.156$)及動機($\beta=-.204$)有顯著影響,活力的 β 值為正值,表示對社會關係的影響是正向的;動機的 β 值為負值,表示對社會關係的影響是負向的。亦即,台北市市民的休閒體驗活力的感受愈正向、動機感受愈負向,在社會關係的生活品質愈好。在模式三的階段,由各變項的 β 值可看出,休閒體驗的動機之預測值最高,不過是負向影響,其次為休閒心流經驗變項的知行合一。

在解釋變異量方面,模式一對社會關係範疇的解釋變異量為 7.3% ($F=4.18$, $p<.001$),模式二為 26.4% ($F=10.82$, $p<.001$),解釋變異量增加值為 19.2%,模式三為 28.2% ($F=8.76$, $p<.001$),解釋變異量增加值為 1.7%,均達顯著水準,從解釋變異量增加值可知,休閒心流經驗對於社會關係的解釋力較高。

四、環境的預測分析

將「環境」當作效標變項,階層迴歸分析區分為三階段步驟;首先由背景變項當作第一階段,然後由休閒心流經驗(挑戰與技術平衡、知行合一、明確的目標、清楚的回饋、專心於手邊事物、自我掌控感、失去自我意識、失去時間感、自成目標)進入第二階段,最後再由休閒體驗(情感、活力、認知有效性、動機、滿足感、放鬆性、創造力)進入第三階段,使用強迫進入法(enter)進行分析。

在模式一背景變項中性別、年齡、個人年收入、教育程度對於環境有顯著影

響。在年齡 ($\beta=.171$)、個人年收入 ($\beta=.123$)、教育程度 ($\beta=.190$) 的 β 值為正值，表示對環境的影響是正向的，亦即，年齡愈大、個人年收入愈高、教育程度愈高在環境的生活品質愈好。在性別的 β 值 ($-.089$) 為負值，表示對環境的影響是負向的，亦即，男性比女性在環境的生活品質較差。在模式一的階段，由各變項的 β 值可看出，教育程度的預測值最高，其次為年齡。

在模式二，控制背景變項後，加入休閒心流經驗之變項，可以發現中性別、年齡、教育程度仍然對環境有影響，但是個人年收入則變成無顯著影響力。在年齡 ($\beta=.125$)、教育程度 ($\beta=.120$) 的 β 值為正值，表示對環境的影響是正向的，亦即，年齡愈大、教育程度愈高在環境的生活品質愈好。在性別的 β 值 ($-.082$) 為負值，表示對環境的影響是負向的，亦即，男性比女性在環境的生活品質較差。休閒心流經驗有知行合一 ($\beta=.164$)、失去自我意識 ($\beta=.086$) 等二個層面達到顯著影響，而且二層面的 β 值均為正值，表示對環境的影響是正向的。亦即，台北市市民的休閒心流經驗中知行合一、失去自我意識的現象感覺愈強烈，在環境的生活品質愈好。在模式二的階段，由各變項的 β 值可看出，休閒心流經驗變項的知行合一之預測值最高，其次為年齡。

在模式三控制背景變項及休閒心流經驗變項之後，加入休閒體驗之變項，在背景變項及休閒心流經驗變項與模式二的顯著影響變項完全相同，表示中性別 ($\beta=-.079$)、年齡 ($\beta=.137$)、教育程度 ($\beta=.127$)、休閒心流經驗的知行合一 ($\beta=.169$)、失去自我意識 ($\beta=.085$) 仍然對環境有影響。在休閒體驗變項則有活力 ($\beta=.179$) 有顯著影響，活力的 β 值為正值，表示對環境的影響是正向的，亦即，台北市市民的休閒體驗活力的感受愈正向在環境的生活品質愈好。在模式三的階段，由各變項的 β 值可看出，休閒體驗變項的活力之預測值最高，其次為休閒心流經驗變項的知行合一。

在解釋變異量方面，模式一對環境範疇的解釋變異量為 9% ($F=5.32$, $p<.001$)，模式二為 27.7% ($F=11.55$, $p<.001$)，解釋變異量增加值為 18.7%，模式三為 29.7% ($F=9.43$, $p<.001$)，解釋變異量增加值為 2%，均達顯著水準，從解釋變異量增加值可知，休閒心流經驗對於環境的解釋力較高。

伍、結論與建議

一、結論

- (一) 台北市市民的休閒型態從事戶外活動及運動類的比率頗高
- (二) 台北市市民休閒心流經驗趨向中等程度
- (三) 台北市市民休閒體驗趨向中上程度且頗為一致
- (四) 台北市市民生活品質趨向中等程度
- (五) 台北市市民之性別、年齡、個人年收入、教育程度、休閒型態不同，其休閒心流經驗有差異
- (六) 台北市市民之年齡、個人年收入、教育程度、休閒型態不同，其休閒體驗有差異
- (七) 台北市市民之年齡、個人年收入、教育程度、婚姻狀況、休閒型態不同，其生活品質有差異
- (八) 台北市市民休閒心流經驗、休閒體驗及生活品質有相關
- (九) 台北市市民之性別、年齡、個人年收入、教育程度、婚姻狀況、休閒型態、

挑戰與技術平衡、知行合一、自我掌控感、失去自我意識、活力、認知有效性、動機能有效預測其生活品質

(十) 休閒心流經驗以失去時間感感受最強烈，失去自我意識感受最薄弱

二、建議

(一) 對政府機關之建議

1. 提昇休閒運動的品質

由研究結果發現，台北市市民從事的休閒活動型態以戶外活動類及運動類佔全部有效樣本之 73.8%，顯示台北市市民從事的休閒活動與健康相關之休閒型態的比率頗高。由此可知，政府有關單位近年來積極推廣全民運動或運動人口倍增計畫，已有些許成效，因此，政府機構在增加運動人口的量之成效有所進展之後，如何提昇休閒運動的品質，乃是當前重要的課題。提昇休閒運動的品質之策略，包括有提供多元豐富休閒運動機會、建構優質休閒運動環境、加強整合國民休閒推展資源，建立休閒產業評量及評估系統，扶植健康休閒產業發展，改善休閒運動硬體設施、提昇休閒運動經營管理服務水平，均為未來努力方向。尤其是本研究結果也指出，台北市市民生活品質的評估，在「環境」範疇的得分最低，亦即，台北市市民對於環境的安全、健康、資訊、住所狀況、醫療服務保險、交通運輸等品質的評估較差。由此可知，政府單位在環境方面的建設仍有改善的空間。其實政策的制訂及執行非常重要，雖然非能立竿見影，但如能貫徹執行，影響深遠，特別是健康的國民是國家的最大資產，也是國家競爭力的關鍵因素，因此提昇與健康相關之休閒活動的品質，應是國家重要政策之一。

2. 振興經濟、提昇個人所得

本研究結果發現，台北市市民的個人年收入愈高，在休閒心流經驗、休閒體驗及生活品質都愈好，由此可知，經濟能力能夠影響個人從事休閒的內在感受及生活品質的滿意程度。因此，如何振興國家經濟及提昇個人所得，是提昇休閒及生活品質的重要關鍵。目前政府機關為強化經濟體質，提升生活品質，積極推動「擴內需、顧就業」措施，確保經濟早日回歸正常成長軌徑，並且加速體制再造，促進經濟與社會之永續發展，推升潛在成長動能。面對全球金融風暴下的國際變局，如何建設台灣，吸引全球資金、企業、人才匯聚，驅使經濟繁榮與活力再現，並提昇個人所得，促使休閒及生活品質之改善，是政府當前刻不容緩之要務。

(二) 對休閒實務工作者之建議

1. 規劃休閒活動時重視心流經驗

本研究結果發現，台北市市民休閒心流經驗愈強烈，其休閒體驗愈正向；休閒心流經驗愈強烈，其生活品質愈好；休閒體驗愈正向，其生活品質愈好。由此可知，獲得休閒心流經驗俾能提昇休閒體驗及生活品質。心流經驗為一具有正向特質的心理力量，而其理論整合了動機、人格、與主觀經驗，試圖解釋人類幸福、快樂的根源 (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996)。因此，休閒實務者在設計規劃活動時，可以使休閒時間變成真正的心流時刻，藉由個體心流經驗的活動中，幫助瞭解正向力量的來源，協助個體認識與開發自我，改善其生活品質，進而體驗幸福、快樂的意涵。

2. 將休閒心流經驗應用於休閒治療之領域

本研究結果發現，休閒心流經驗對生活品質有顯著之正向預測力，並且根據心

流經驗之理論闡述，心流經驗對於自我探索有極為重要之意義 (Csikszentmihalyi, 1990)，因此，若將休閒心流經驗之理論應用於休閒治療領域，定可發揮相當的功效。在休閒治療的領域，是將休閒活動以專業的手法，應用於特定目的的人事上，提供休閒資源與休閒機會去改善人們的身心健康，促進個人成長，使人們生活過得更有意義，其重點在於遊戲的心態、深層愉悅的態度喚起個體的潛能，享受高品質的生活，其重點與休閒心流經驗有異曲同工之處，因此，休閒治療從業者，可在不同的休閒型態，注入心流經驗的理念，即可成為治療的方案，例如藝術治療、園藝治療、運動治療、遊戲治療等相關領域。治療不僅是修復受損的部分，更是在於培育個體最好的正向力量，輔助個體克服焦慮，強化其勇氣，教導個體從休閒活動中辨識挑戰與技術平衡的活動，並藉由心流經驗所帶來的樂觀性與創造力，為自己帶來快樂、幸福感。

(三) 對台北市市民之建議

1.從事主動性休閒活動

本研究結果發現，不同休閒活動型態在休閒心流經驗、休閒體驗有顯著差異，且大都為運用到心智以及從事主動式的休閒，其休閒心流經驗、休閒體驗感受較好。主動性休閒是正面的經驗，大都比較快樂、專注、有動機，而且較容易產生心流。因此，妥善規劃日常活動，將主動式休閒活動納入日常活動的一部份，培養規律的習慣，便能從中獲取最有助益的經驗感受。然而，主動性休閒通常在佔個人空閒時間的比率不高，因此，如何在其它空閒時間，注意每日所從事的事物，體驗不同活動、場合、時段、同伴的感受，仍可能有心流經驗的產生，人的生活體驗並無定律可循，找出最適宜自己的型態，才是產生心流經驗的關鍵。

2.穩定婚姻關係、發揮家庭價值

本研究結果發現，已婚者在「生理健康」、「心理」、「社會關係」及「環境」等四個範疇的生活品質滿意度均高於未婚者。由此可知，良好婚姻關係對生活品質影響之重要性。雖然隨著社會的變遷，家庭結構也明顯的改變，家庭型態也趨於多元化，每個人都有權利依據自己的價值觀、喜好等，來選擇自己想過的生活，但是，本研究結果發現婚姻依舊有其功能性，婚姻關係的愛情、親密性、信賴、責任及家庭價值之意義，會影響個人之生活品質，因此穩定婚姻關係，夫妻間彼此支持、尊重雙方，並發揮家庭的價值，是提昇生活品質的要素。

3.參加休閒社團、增進人際互動、擴大社會資本價值

本研究質性研究訪談的結果發現，朋黨之樂也是心流經驗的來源，友誼能將心流經驗提昇到不同層次。因此台北市市民如能透過加入休閒社團，培養及凝聚成員之間的感情，增進人際互動、合作、分享，建立一種團體歸屬感，拓展生活圈及視野，擴大社會資本價值，對提高個人休閒滿意及幸福感，以及提昇生活及生命品質，具有相當正面的意義。

(四) 對未來研究之建議

1.在研究主題方面

本研究以休閒心流經驗、休閒體驗及生活品質之理論基礎，探討台北市市民的休閒心流經驗、休閒體驗及生活品質及其差異情形。

本研究主要以休閒型態作為主要探討之主題，建議可進一步以休閒活動參與的數量及時間作為研究的主題，例如：探討台北市市民休閒活動的參與時間、頻率對

休閒心流經驗、休閒體驗及生活品質之影響。亦可探討負面影響因素作為主題，例如：探討台北市市民休閒活動的阻礙因素對休閒心流經驗、休閒體驗及生活品質之影響。其次，因為本研究之休閒型態，受試者只能填寫一項，而受試者可能從事多樣的休閒活動，因此休閒多樣性也可作為研究主題，例如：探討台北市市民休閒多樣性對休閒心流經驗、休閒體驗及生活品質之影響。

另外，在休閒治療的領域，注入心流經驗的理念，即可成為治療的方案，以休閒治療方案之實驗研究為主題，例如：探討藝術治療、園藝治療、運動治療、遊戲治療等領域對休閒體驗及生活品質之影響。以上所述為本研究獲致的結果，引導出進一步研究的主題，且都是具有價值性及可行性之研究主題，可提供未來研究之參考。

2.在研究對象方面

本研究受限於時間、人力、經費等因素，僅以台北市市民為研究對象，雖然台北市屬於全台政經發展的重鎮，生活機能的完備與廣大的就業市場使得台北市每日的流動人口遠超過戶籍人數，成為全台人口密度最高的第一大都市生活圈（吳珩潔，2002），又是我國的首善之區，因此先研究台北市市民，以呈現台灣地區民眾的生活面貌。但是建議未來研究在時間、人力、經費許可之下，在層級上可針對全台灣地區的民眾調查研究，並比較不同城鄉層級的差異性。甚至可探討不同國家之民眾，以瞭解文化背景及社會環境之差異對民眾休閒心流經驗、休閒體驗及生活品質的影響。

3.在研究方法方面

本研究是透過問卷調查為主及訪談為輔之方式，瞭解台北市市民的休閒心流經驗、休閒體驗及生活品質及其差異情形。但在訪談部分僅針對休閒型態不同之台北市市民在休閒心流經驗之感受，因此建議未來研究在訪談部分可探討台北市市民在休閒活動中所產生的心流經驗及與其休閒體驗、生活品質之間的關係。另外，本研究採取事後回溯法的自陳式問卷進行調查，對於發生心流經驗當下的感受，或是心流經驗的狀態，無法提供客觀、精確的解釋。因此，若能克服樣本配合度及儀器的問題，採用Csikszentmihalyi and LeFevre (1989) 以經驗取樣法 (Experience Sampling Method) 來測量，可以清晰無誤的描述才剛發生的心流經驗，避免受測者回想、扭曲或回答完美答案等問題，相信可以有助於更精確及更真實瞭解心流經驗及個體間之差異。

4.在研究變項方面

在研究變項方面，本研究結果發現，在生活品質之迴歸預測分析，本研究之背景變項、休閒心流經驗變項、休閒體驗變項對生活品質之預測力分別為 31.3%、31.5%、28.2%、29.7%，雖然休閒心流經驗對生活品質之預測力較背景變項、休閒體驗為高，但預測力結果顯示還有一些變數影響生活品質，因此在生活品質之生理健康範疇，可考慮加入的預測變項為：身體是否患有疾病，或是有酗酒、抽煙等不利健康行為、體適能狀況等；在生活品質之心理範疇，可考慮加入的預測變項為：人格特質、宗教信仰、心理疾病、自我認同、壓力、挫折忍耐力、情緒智力等；在生活品質之社會關係範疇，可考慮加入的預測變項為：社會資本、角色互動、親子互動、家庭關係、生活型態等；在生活品質之環境範疇，可考慮加入的預測變項為：環境認知、環境態度、生態保護、環境素養、環境倫理、城鄉差異、都市化程度

等，以瞭解這些變項對台北市市民生活品質的影響程度。

陸、計畫成果自評

本研究內容與原計畫相符程度很高，亦即，完全按照研究計畫執行，並且達到預期研究之成果：瞭解台北市市民休閒活動型態、休閒心流經驗、休閒體驗及生活品質之現況，藉由此研究，可做為體育決策、休閒產業協助市民休閒活動安排之參考；探討台北市市民休閒型態、休閒心流經驗、休閒體驗及生活品質之相關情形，提供教育工作者，檢視個體休閒心流經驗的活動，幫助我們瞭解最優經驗的來源，因而協助個體認識與掌握自我優勢，改善其主觀經驗品質，進而提昇生活品質；本研究整合心流理論、休閒體驗理論及生活品質理論，可開拓我國休閒之研究領域與視野。根據研究結果，可做為國家實施休閒教育及發展休閒之參考。

柒、參考文獻

- 世界衛生組織生活品質問卷台灣版問卷發展小組（2001）：**台灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷之發展及使用手冊**。台北市：作者。
- 高俊雄（2000）：**台灣地區居民休閒參與之研究：自由時間的觀點**。台北市：桂魯。
- 張孝銘（2006）：**登山冒險遊憩行為模式之研究**。未出版之博士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 郭肇元（2003）：**休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討**。未出版之碩士論文，台北市，國立政治大學心理學研究所。
- 陳森雄（2009）：**高科技產業員工休閒運動參與及體驗對生活品質影響之研究—以中部某高科技公司為例**。未出版之碩士論文，彰化縣，大葉大學運動事業管理學系。
- 陸均玲（1999）：**健康促進觀點之運動生活品質研究**。未出版之博士論文，台北市，國立台灣大學衛生政策與管理研究所。
- 游淑文（2005）：**休閒生活型態與健康相關生活品質關係之研究**。未出版之碩士論文，台中縣，台中健康暨管理學院休閒與遊憩學系。
- 黃孟立（2006）：**深度休閒流暢經驗之研究—以晨泳會員為例**。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 楊芝婷（2003）：**休閒活動參與與生活品質關係之研究—以台北市為例**。未出版之碩士論文，台北市，國立台灣大學園藝學研究所。
- 楊純青（2004）：**成人線上學習之人際互動與神馳經驗對其學習成效之影響**。未出版之博士論文，高雄市，國立高雄師範大學成人教育研究所。
- 蔡必焜（2006）：**社會資本、休閒參與與健康關係之研究**。*戶外遊憩研究*，19(1)，1-25 頁。
- 蘇可欣（2005）：**大學教師社經地位、休閒生活型態與生活品質關係之研究**。未出版之碩士論文，台中縣，台中健康暨管理學院休閒與遊憩學系。
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity*. New York: Harper Collins.

- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with Everyday life*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.
- Ferrans, C. E. (1996). Development of a conceptual model of quality of life. *Sch Inq Nurs Pract*, 10(3): 293-304.
- Henderson, K. A., Bialeschki, M.D., Shaw, S.M., & Freysinger, V. J. (1996). *Both gains and gaps: Feminist perspectives on women's leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
- Iso-Ahola, S. (1997). A psychological analysis of leisure and health. In J. T. Haworth (Eds.), *Work, Leisure and well-being* (pp.131-144). London: Rutledge.
- Jackson, S. A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(1), 76-90.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience : The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. K., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 358-378.
- Kempen, G.I., Brilman, E.I., Ranchor, A.V., & Ormel, J. (1999). Morbidity and quality of life and the moderating effects of level of education in the elderly. *Social Science & Medicine*, 49, 143-149.
- Lasheras, C., Patterson, A. M., Casado, C., & Fernandez, S. (2001). Effects of education on the quality of life, diet, and cardiovascular risk factors in an elderly Spanish community population. *Experimental Aging Research*, 27, 257-270.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
- Moneta, G.B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64(2), 275-310.
- Novak, P. T., & Hoffman, L. D. (1997). Measuring the flow experience among web users. Interval research corporation, Retrieved July 31, 1997, from http://www2000.ogsm.vanderbilt.edu/research_papers.htm
- Novak, P. T., Hoffman, L. D., & Yung Y. F. (2000). Measuring the Customer Experience in Online Environments: A Structural Modeling Approach. *Marketing Science*, 19(1), 22-44.
- Rathunde, K. (1996). Family context and talented adolescents' optimal experience in school-related activities. *Journal of Research on Adolescence*, 6(4), 605-628.
- Ross, C. E., & Van, W. M. (1997). Education and the subjective quality of life. *Journal of Health & Social Behavior*, 38, 275-297.
- Walker, G. J., Hull, R. B., & Roggenguck, J. W. (1998). On-site optimal experiences and their relationship to off-site benefits. *Journal of Leisure Research*, 30, 453-471.